

## فاعلية برنامج قائم على استخدام فنيات العلاج بالواقع فى خفض حدة الكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة

إعداد

الباحثة/ نعمه أحمد محمد على

إشراف

د / سلمى حسن الانصارى

أستاذ الصحة النفسية المتفرغ-  
كلية التربية - جامعة أسوان

أ. د / خيرى احمد حسين

أستاذ الصحة النفسية وعميد كلية  
التربية - جامعة أسوان

(\* ) بحث مستل من أطروحة رسالة دكتوراه لاستكمال متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية تخصص صحة نفسية

## فاعلية برنامج قائم على استخدام فنيات العلاج بالواقع فى خفض حدة الكمالية

### العصابية لدى طلاب جامعة أسوان

أ.د. / خيرى أحمد حسين د/ سلمى حسن الانصارى أ/ نعمه أحمد محمد

#### ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلي خفض الكمالية العصابية لدى طلاب جامعة أسوان و ذلك عن طريق إعداد و تطبيق برنامج اعتمد على استخدام العلاج بالواقع و ذلك من خلال معرفة الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسيين القبلي و البعدي على مقياس الكمالية العصابية و استمرارية فعالية البرنامج العلاجي بعد الانتهاء من التطبيق وقد تكونت العينة من (٧) طلاب ممن لديهم مستوى مرتفع من الكمالية العصابية ،وتضمنت أدوات الدراسة مقياس الكمالية العصابية (إعداد الباحثة) و البرنامج العلاجي القائم على استخدام فنيات العلاج بالواقع (إعداد الباحثة) ، و قد أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج العلاجي

#### Study summary

The study aimed to reduce neurotic perfectionism among Aswan University students by preparing and implementing a program based on the use of reality therapy, by identifying the differences between members of the experimental group in the pre- and post-measurements on the neurotic perfectionism scale and the continuity of the effectiveness of the therapeutic program after completion. Application: The sample consisted of (7) students who had a high level of neurotic perfectionism. The study tools included the neurotic perfectionism scale (prepared by the researcher) and the therapeutic program based on the use of reality therapy techniques (prepared by the researcher). The results of the study revealed the effectiveness of the therapeutic program.

## مقدمة الدراسة:

يحتاج الطالب في المرحلة الجامعية اهتماما خاص نظرا لخطورة هذه المرحلة وطبيعتها الخاصة التي تتميز بالتغيرات العقلية والفكرية والاجتماعية تعد تلك التغيرات مؤشرا لبناء جيل جديد يبدأ في الظهور بالإضافة الى ذلك يمكن زيادة معاناة الطلاب الجامعيين في مواجهه مشكلاتهم وتحدياتهم المتعددة فينبغي للطالب أن يواجه تلك المشكلات والتحديات بشكل سليم لتحقيق السلامة النفسية لديه خاصة بوجود العديد من المشكلات و التحديات التي تواجه هذه الفئة مثل القلق و الاكتئاب و الكمالية و الوسواس القهري و القابلية للاستهواء وغيرها.

وحيث أن نظرية العلاج بالواقع ترى أن الفرد هو من يختار سلوكه ويتصرف به لتلبية حاجاته الداخلية وبالتالي يمكن للفرد أن يختار سلوكا ايجابيا أو سلوكا سلبيا والسلوك المدمر للذات يعود لاختياراته الشخصية وعلى هذا الأساس فان الكمالية والاكتئاب والقلق والتفاؤل والاطمئنان هي سلوكيات يختارها الفرد وليست سلوكيات ثابتة تتم محدداتها من قبل عوامل خارجية.

## مشكلة الدراسة:

من خلال اطلاع الباحثة على التراث السيكولوجي و من خلال الزيارات الميدانية للباحثة في بعض كليات الجامعة (جامعة أسوان) استدعي انتباهها وجود بعض الطلاب الذين لديهم بعض سمات الكمالية العصابية و ذلك من خلال المناقشة والحوار مع هؤلاء الطلاب و بمتابعتهم لاحظت الباحثة أن هذا ما يؤثر علي مستواهم التحصيلي وعلي ثقتهم بأنفسهم.

## مصطلحات الدراسة.

يعتبر تحديد مفاهيم الدراسة من أهم الخطوات المنهجية في أي دراسة علمية فمن خلالها تقوم الباحثة بتحديد المفاهيم المجردة الأساسية التي تتضمنها مشكلة دراستها

وتقوم أيضاً بتحديد التعريفات الإجرائية بدقة حتى تتمكن الباحثة من قياسها باستخدام أدوات الدراسة وفيما يلي عرض لأهم مفاهيم الدراسة:

## ١- مفهوم الكمالية العصابية:

### تعرفها الباحثة بأنها:

بأنها سمة شخصية تتضمن التطلع الي تحقيق معايير شخصية عالية مع توقع الفشل وزيادة التركيز على الأخطاء وعدم الرضا عن أي إنجاز أو تقدم يحزره الفرد ويلجأ فيها الفرد إلي تأجيل القيام بالمهمة فيما يوسف بالتسويف أو المماطلة وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها المفحوص علي مقياس الكمالية العصابية المستخدم لأغراض الدراسة الحالية.

## ٢- مفهوم البرنامج العلاجي القائم على استخدام فنيات العلاج بالواقع:

هو مجموعة من الأنشطة والمهام المختلفة التي تدخل في إطار برنامج التدخل المستخدم الذي يقوم على استخدام أسلوب العلاج بالواقع، ويتم تقديمه لمجموعة من طلاب كليات جامعة أسوان الذين توجد لديهم نسبة مرتفعة من الكمالية كما يتضح من درجاتهم في المقياس المستخدم، وذلك خلال فترة زمنية محددة، وتدريبهم عليها خلال عدد معين من الجلسات حتى يمكن أن تقل حدة الكمالية العصابية لديهم، ويحد من الآثار السلبية المترتبة على ذلك وهو ما يساعد ويزيد ويساهم في تحسين مستوى خبرتهم في الحياة، فهو برنامج قائم على استخدام فنيات العلاج بالواقع في خفض حدة الكمالية العصابية لدى طلاب جامعة اسوان.

### أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة الحالية إلي:

١. معرفة الفروق بين الذكور والإناث في مستوى الكمالية العصابية.

٢. معرفة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي لطلاب العينة التجريبية على مقياس الكمالية العصابية.

٣. معرفة الفروق بين القياسيين البعدي والتتبعي لطلاب العينة التجريبية على مقياس الكمالية العصابية.

### أهمية الدراسة:

تحددت أهمية الدراسة الحالية على الجانبين النظرى والتطبيقي فى النقاط التالية:

١. تسعي الدراسة الحالية إلى الربط النظري بين اثنين من متغيرات التنمية البشرية هما برنامج علاجي بالواقع والكمالية العصابية.
٢. ترجع أهمية الدراسة الحالية إلى أنها تهتم بفئة الشباب، فهم رمز العمل والعطاء.
٣. تعالج الدراسة الحالية فجوة بحثية وهي الكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة.
٤. تسهم الكمالية العصابية بالتعرف عليها ودراستها فى فهم وتفسير العديد من الاضطرابات الاخرى.
٥. تمثل اضافة جديدة للدراسات التي تناولت الكمالية العصابية بصفة عامة والتي تناولت البرامج العلاجية للكماليين العصابيين بصفة خاصة.
٦. تقدم الدراسة اطارا نظريا يثرى الدراسات العربية فى المجال.
٧. خفض حدة الكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة.

البرنامج العلاجي القائم على استخدام فنيات العلاج بالواقع لخفض حدة الكمالية العصابية (من إعداد الباحثة):

(١) التعريف بالبرنامج العلاجي المستخدم:

البرنامج العلاجي القائم على استخدام فنيات العلاج بالواقع لخفض حدة الكمالية العصابية (إعداد الباحثة) :

## (١) التعريف بالبرنامج العلاجي المستخدم:

هو مجموعة من الأنشطة والمهام المختلفة التي تدخل في إطار برنامج التدخل المستخدم الذي يقوم على استخدام أسلوب العلاج بالواقع ، ويتم تقديمه لمجموعة من طلاب كليات جامعة أسوان الذين توجد لديهم نسبة مرتفعة من الكمالية كما يتضح من درجاتهم في المقياس المستخدم، وذلك خلال فترة زمنية محددة، وتدريبهم عليها خلال عدد معين من الجلسات حتى يمكن أن تقل حدة الكمالية العصابية لديهم و هو برنامج قائم على استخدام فنيات العلاج بالواقع في خفض حدة الكمالية العصابية لدى طلاب جامعة اسوان.

## (٢) أسس البرنامج العلاجي:

قام البرنامج العلاجي على عدد من الأسس الهامة والتي تتمثل في:

(أ) الأسس العامة: التي تشمل الأهمية العلاجية لتطبيق البرنامج العلاجي القائم على استخدام فنيات العلاج بالواقع لخفض حدة الكمالية العصابية و الذي يعود بالنفع والفائدة على أفراد العينة والمجتمع المحيط بهم.

(ب) الأسس الفلسفية: استمد البرنامج أصوله الفلسفية من مبادئ وأهداف العلاج بالواقع بوجه خاص ومن الأسس الفلسفية العامة للعلاج النفسي التي تتمثل في مراعاة أخلاقيات التطبيق واحترام حرية أفراد العينة والحفاظ على سرية البيانات بوجه عام.

(ج) الأسس النفسية والتربوية: تتمثل في مراعاة السمات والخصائص النفسية والعقلية لأفراد العينة ومراعاة طبيعة معتقداتهم السلبية التي تكاد تكون جامدة، ومراعاة الخصائص العامة للنمو في مرحلة المراهقة والشباب.

## (٣) مصادر إعداد البرنامج العلاجي:

اشتق الإطار العام لبرنامج العلاج بالواقع ومادته العلمية والفنيات المتضمنة فيه عبر المصادر الآتية:

(أ) الإطار النظري الذي استهل منه الباحث المادة العلمية حول الموضوع

(ب) الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة

(ج) المقاييس والأدوات المستخدمة في هذه الدراسة

(٤) أهداف البرنامج:

تحددت أهداف البرنامج المقترح في ضوء هدف عام ومجموعه من الأهداف النوعية والإجرائية تتحقق أثناء الجلسات العلاجية

(أ) **الهدف العام للبرنامج:** يهدف البرنامج المقترح وفقا لما يستخدم من فنيات إلى

خفض حده الكمالية العصابية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أسوان.

(ب) **الأهداف النوعية:** تتمثل إكساب أفراد العينة الفنيات العلاجية الخاصة بالعلاج

بالواقع مثلا الإطفاء، التعزيز الايجابي، النمذجة، وأيضا فنيات واستراتيجيات

خاصة بعلاجات أخرى مثل الاسترخاء لخفض الكمالية العصابية.

(١) التعريف بمفهوم الكمالية العصابية أو اللاتوافقية

(٢) مساعده أفراد العينة على الوصول للكمالية التوافقية أو الايجابية والتخلي عن

الكمالية السلبية أو العصابية وما بها من أفكار ومعتقدات سلبية

(٣) مساعده أفراد العينة حتى يصبحوا أكثر وعيا وإدراكا بالفارق بين الكمالية

العصابية والكمالية التوافقية

(ج) **الأهداف الإجرائية:**

بعد الانتهاء من الجلسات العلاجية تكون المشاركة قادرة على:

(١) التعرف على طبيعة الكمالية العصابية وآثرها على الأفراد

(٢) التخلص من أفكار الكمالية العصابية والأفكار السلبية المرتبطة بها

(٣) مواجهه الكمالية العصابية داخليا والعمل على تحويلها إلى كمالية توافقية من

شأنها العمل على الانجاز والتميز والتفوق.

## (٥) أهمية البرنامج:

يسعى البرنامج العلاجي إلى تقديم الخدمات العلاجية بأشكالها المختلفة من أجل تحقيق التوافق النفسي وصولاً إلى الصحة النفسية وتبرز أهمية البرنامج العلاجي هنا من خلال

(أ) اعتبار المراهقة المتأخرة مرحلة عمرية ذات أهمية دراستها بعمق وفهمها الفهم الصحيح كونها مرحلة تتميز ظهور العديد من المشكلات النفسية ومن أهمها الكمالية العصابية.

(ب) استناده البرنامج العلاجي في هذه الدراسة على العلاج بالواقع الذي يعتبر من الأساليب العلاجية الحدي

(ج) أنه يساعد أفراد العينة على التخلص من الآثار السلبية لحدة الكمالية العصابية وتنمية بعض مهاراتهم عن طريق بعض فنيات العلاج بالواقع لتمكنهم من تخفيف مستوى حدة الكمالية العصابية لديهم.

## (٦) الفئة المستهدفة:

طبق البرنامج العلاجي الحالي على عينة من طلاب جامعة أسوان بلغت حجمها (٧) طالبات من الحاصلات على أعلى الدرجات على مقياس الكمالية العصابية.

## (٧) الوسائل والأدوات المتاحة لتنفيذ البرنامج العلاجي:

\* مجموعة من البطاقات \* جوائز مالهية ومعززات للتشجيع \* أجهزه عرض  
\* جهاز حاسب الى \* سبورة \* أوراق وأقلام

## (٨) التطبيق الفعلي للبرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الكمالية العصابية على عدد من طلاب وطالبات جامعة أسوان (ن = ٣١٤) لمعرفة مدى حدة الكمالية العصابية لدى طلاب الجامعة ثم تم اختيار أفراد العين التجريبية من الطلاب ذوي الدرجات المرتفعة في مقياس الكمالية العصابية

- تم التجهيز للبدء من خلال أعلامهم بالإعدادات والترتيبات اللازمة مثل نظام سير البرنامج والمهام والمشاركات التي ستطلب منهم وإخبارهم أيضا بتوقيات وأماكن الجلسات

- تم التطبيق الفعل للبرنامج العلاجي طبقا لما هو معد ومحدد مسبقا  
- ثم تم تطبيق الاختبار البعدي بعد الانتهاء من جلسات البرنامج والاختبار التتبعي بعد الانتهاء من البرنامج بشهرين.

### (٩) الفنيات والأساليب الحديثة المستخدمة في البرنامج:

فيما يلي يمكننا توضيح الفنيات التي اعتمد عليها البرنامج

- \* استخدام الأسئلة \* عمل ما هو غير متوقع \* العلاج بالقراءة
- \* فنية التدعيم \* استخدام الفكاهة \* الواجبات المنزلية
- \* فنية التعزيز الايجابي \* النمذجة \* فنية المناقشة والحوار
- \* فنية توفير البدائل \* فنية الإطفاء \* فنية التشكيل

(١٠) الحدود المكانية للبرنامج: تم تطبيق البرنامج في العالجي في قاعه كلية التربية بما لا يتعارض مع مواعيد المحاضرات والدورات والمقررات العملية بهما.

(١١) الحدود الزمنية للبرنامج: استغرق تنفيذ والانتهاه ٢١ جلسة جماعية كانت للبرنامج العلاج الحالي واقترحت الباحثة مدة كل جلسة ٤٥ دقيقة بواقع ثلاث جلسات أسبوعيا وجلسات موزعه على النحو التالي:

جلسه خاصة بالتمهيد والتعارف بين الباحثة وأفراد العينة وإشاعة جو من الود والصدقة بين المشاركين في البرنامج وبناء الثقة والتأكيد على سرية البيانات وتشجيعهم على التعبير عن ذواتهم و هي الجلسة التحضيرية وتم فيها تطبيق القياس

القبلى للمقياس، اضافة إلى جلساتالبرنامج وعددها ٢١ جلسه بواقع ثلاث جلسات أسبوعية.

جلسات البرنامج العلاجي القائم على استخدام فنيات العلاج بالواقع لخفض الكمالية العصابية .

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة	الأدوات المستخدمة	التقييم والإنتهاء	الواجب المنزلي
١	الجلسة التمهيدية التعارفية	الأهداف العامة التعرف على المجموعة التجريبية والاتفاق على الخطوط الرئيسية للجلسات الأهداف الإجرائية يسود جو من الألفة بين أفراد المجموعة	الحوار والمناقشة والمحاضر ة- المرح والفكاهة	ورق ابيض أقلام	استرجع أهداف الجلسة والاتفاق على موعد ثابت للجلسات. متابعة أداء المجموعة على مجموعة الواتس اب الخاصة بهم	قم بالبحث حول العلاج بالواقع وما هي توقعاتك حول سير البرنامج
٢-٣-٤	التعرف على برنامج العلاج بالواقع ومفاهيمه و فنياته	الأهداف العامة التعريف بالعلاج بالواقع ومفهوم المسؤولية والصواب والخطأ وتدريب عليها والتحكم بها الأهداف الإجرائية: في نهاية الجلسة ينبغي ان يكون الطالب قادر على ان	المحاضرة - المناقشة - الحوار- القراءة- الفكاهة والمرح - الواجب المنزلي	ورق ابيض أقلام	ضع تعريفا لبرنامج للعلاج بالواقع وما هي أهميتهوقم بتحديد مفاهيمه وما هي أهدافه؟ متابعة أداء المجموعة على مجموعة الواتس اب الخاصة بهم	تطبيق مفهوم المسؤولية والصواب والخطأومحاولة كتابة ما تم تصحيحه أو ما يشعرون به بعد تطبيق المفهوم الصحيح لكل

مصطلح.				<p>يبي أهداف البرنامج العلاجي</p> <p>-يحدد يحدد أهداف البرنامج العلاجي</p> <p>-يقر ويوافق على البرنامج العلاجي وتنفيذ بنوده</p> <p>- يتعرف على فنيات العلاج بالواقع</p> <p>- يستطيع التطبيق المبدئي لبعض الفنيات</p>		
<p>عمل أوراق ملونة باللونين الأحمر والأخضر وكتابة نماذج للعصابيين على البطاقات الحمراء و نماذج للتوافقيين على البطاقات الخضراء</p>	<p>حدد مفهوم الكمالية العصبية؟ وما هي أنواع الكمالية؟ مع ذكر أبعادها؟</p> <p>متابعة أداء المجموعة على مجموعة الواتس اب الخاصة بهم</p>	<p>ورق ابيض أقلام- أوراق ملونة</p>	<p>المحاضرة -الحوار والمناقشة - النمذجة- الأسئلة المفتوحة- القراءة - الواجب المنزلي</p>	<p>الأهداف العامة -تعريف مفهوم وماهية الكمالية العصبية وتوضيح أبعادها وعواملها</p> <p>-إكساب أفراد المجموعة التجريبية بعض المعارف والمهارات والاتجاهات حول الكمالية العصبية</p> <p>الأهداف الإجرائية</p> <p>في نهاية الجلسة ينبغي أن يكون الطالب قادر على أن:</p> <p>يذكر معنى</p>	<p>تعريف الكمالية العصبية</p>	<p>٧-٦-٥</p>

				<p>الكمالية العصابية</p> <p>-يفرق بين الكمالية التوافقية والكمالية اللا توافقية او العصابي</p> <p>-يحدد ويحلل أسباب الكمالية العصابية</p> <p>-يميز العلامات الشخصية للشخص الكمالي العصابي</p>		
<p>كتابة بعض أنماط التفكير الخاطئ وذكر أمثلة شخصية واقعية عليها</p>	<p>ما هي أنماط التفكير الخاطئ؟</p> <p>ما هي أكثر أنماط التفكير الخاطئ التي تميزه؟</p> <p>متابعة أداء المجموعة على مجموعة الواتس اب الخاصة بهم</p>	<p>بطاقات ملونة- أقلام - ورق أبيض - كراسي</p>	<p>الحوار - المناقشة - التعزيز الايجابي- الواجب المنزلي</p>	<p>الأهداف العامة:</p> <p>إكساب أفراد المجموعة التجريبية المعارف والمهارات والاتجاهات الخاصة بأنماط التفكير الخاطئ أخطاء التفكير</p> <p>الأهداف الإجرائية</p> <p>في نهاية الجلسة ينبغي أن يكون الطالب قادر على أن:</p> <p>-يوضح جميع أنماط التفكير ويميزها التفكير الخاطئ</p> <p>-يمثل كل نمط من أنماط التفكير الخاطئ بمثال</p>	التفكير الخاطئ	٩-٨

				واقعي يقر ويميز أنماط التفكير الأكثر شيوعا بالنسبة له		
قم بكتابة ٢٠ من الأفكار اللامنتطقية المحيطة بك وقم باقتراح أفكار جديدة وبديلة لها	ما هي الأفكار اللامنط قية؟ اذكر بعض من الأفكار اللامنتطقية وفى المقابل أفكار جديدة وبديلة لها؟ متابعة أداء المجموعة على مجموعة الواتس اب الخاصة بهم	السبورة - بطاقات ملونة- أقلام- أوراق بيضاء - جهاز حاسب الى	الحوار والمناقشة - الإطفاء- التعزيز الايجابي- توفير البدائل - الواجب المنزلي	الأهداف العامة إكساب أفراد المجموعة التجريبية بعض المعارف والمهارات والاتجاهات حول بعض الأفكار اللامنتطقية الأهداف الإجرائية في نهاية الجلسة ينبغي ان يكون الطالب قادر على أن: يذكر بعض الأفكار الجديدة ينتقد الأفكار اللامنتطقية يعرض أفكار بديله للأفكار	الأفكار اللامنتطقية	١٠

				اللامنطقية		
كتابة بعض الأفكار اللامنطقية والعمل على محوها باستبدالها بالأفكار الجديدة و تثبيتها بالافتتاح بها.	ما هي الأفكار اللامنطقية؟ كيف يمكنك التغلب على تلك الأفكار ومحوها؟ متابعة أداء المجموعة على مجموعة الواتس اب الخاصة بهم	جهاز حاسب الالى- أقلام - ورق أبيض - ورق ملون- السبورة	الحوار والمناقشة - الإطفاء- التعزيز الايجابي- توفير البدائل - الفكاهة والمرح- الواجب المنزلي.	الأهداف العامة إكساب أفراد المجموعة التجريبية بعض المعارف والمهارات والاتجاهات حول كيفية محو الأفكار اللامنطقية الأهداف الإجرائية في نهاية الجلسة ينبغي أن يكون الطالب قادر على أن: يميز بين الأفكار المنطقية واللامنطقية - تغير ومحو الأفكار اللامنطقية	محو الأفكار اللامنطقية	١١
ترتيب الأهداف الخاصة بك تبعاً للأولوية بالنسبة لك.. وضع خطة عمل لتنفيذ تلك الأهداف حدد المعوقات التي تراها تعيق تحديد	ما هو معنى الهدف؟ ما هو هدفك الخاص؟ وكيف يمكنك تحقيقه؟ متابعة أداء المجموعة على مجموعة الواتس اب الخاصة بهم	أقلام - أوراق بيضاء وملونة - السبورة -كرسي	الحوار- القراءة - النمذجة - التعزيز الايجابي - الواجب المنزلي	الأهداف العامة إكساب أفراد المجموعة التجريبية بعض المعارف والمهارات والاتجاهات حول كيفية تحديد وتحقيق الأهداف الأهداف الإجرائية في نهاية الجلسة ينبغي أن يكون الطالب قادر على أن:	حدد هدفك حقق هدفك	١٢ ١٣ ١٤

أهدافك				<p>تحديد معنى الهدف</p> <p>-التعرف على مراحل تحقيق الهدف</p> <p>-التميز بين درجات تحقيق الأهداف</p> <p>-الفرق بين الهدف والأمنية</p> <p>- كيفية تحقيق الأهداف</p> <p>-وضع الخطة لتحقيق الهدف</p> <p>-يدرك أهمية تحقيق الأهداف</p> <p>- تحديد عوامل عدم تحقيق الأهداف</p> <p>-يحدد هدفه الخاص</p> <p>-العمل على إتباع خطوات تحقيق ذلك الهدف</p>		
<p>قم بكتابة بعض النماذج الواقعية لتجارب بعض الأشخاص في مجتمعك المحيط بك الذين</p>	<p>ما هو الفشل؟ هل يمكن تحويل الفشل الى نجاح؟ هل يجب أن يسبق النجاح فشل؟ وهل يمكن أن يلي الفشل نجاح؟</p>	<p>جهاز حاسب الي- بطاقات عرض- كتيبات صغيرة بها أسماء لشخصيات ونبذة</p>	<p>المناقشة – الحوار – الفكاهة والمرح – التعزيز الايجابي – النمذجة – الواجب المنزلي</p>	<p>الأهداف العامة إكساب أفراد المجموعة التجريبية بعض المعارف والمهارات والاتجاهات حول كيفية تحويل الفشل إلى بداية للنجاح</p>	<p>الفشل هو بداية النجاح</p>	<p>١٥ ١٦</p>

<p>تحولت لديهم نقاط الإخفاق إلى بداية قوية للنجاح</p>		<p>عنها- السبورة</p>		<p>الأهداف الإجرائية</p> <p>في نهاية الجلسة ينبغي أن يكون الطالب قادر على أن:</p> <p>- يدرك الطالب معنى الفشل</p> <p>-يفرق بين الشخص العادي والشخص الناجح</p> <p>-يفرق ويميز بين الشخص الفاشل والشخص العادي</p> <p>-يدرك الآثار السلبية للخوف من الفشل</p> <p>-يتعامل مع خوفه من الفشل</p> <p>-يفرق بين الخوف الصحي والغير صحي للفشل</p> <p>-يرى نماذج في المجتمع بدأت الفشل وانتهت بالنجاح</p> <p>-يتمكن من مواجهة الفشل بالتقبل ويعتبره بداية جديدة</p> <p>- يتمكن من مواجهة مشكلاته الخارجية</p>		
---	--	----------------------	--	---	--	--

				<p>-يتمكن من تحديد نقاط القوة والضعف لديه</p> <p>-يذكر استجابته لتجربة فشل مر بها حديثا</p> <p>-يذكر الفائدة من تلك التجربة الفاشلة أو الخاطئة</p>		
<p>قم بالتركيز الأكثر عمقا كل نقاط القوة لديك وقم بالعمل على تعزيزها لزيادة الثقة بالنفس لديك.</p>	<p>هل تحسنت رؤيتك لذاتك ولقدراتك عن السابق؟ ما هي العوامل التي تؤدي الي زيادة الثقة بالنفس؟</p>	<p>جهاز حاسب الي - كتيبات صغيرة- بطاقات ملونة- دوائر مغناطيه سية بيضاء وأخرى سوداء.</p>	<p>المحاضرة - المناقشة- الحوار- النمذجة- التعزيز الايجابي - التشكيل - الواجب المنزلي</p>	<p>الأهداف العامة</p> <p>إكساب أفراد المجموعة التجريبية بعض المعارف والمهارات والاتجاهات حول كيفية تعزيز الثقة بالنفس لدى الطلاب الأهداف الإجرائيةفي نهاية الجلسة ينبغي أن يكون الطالب قادر على أن:</p> <p>-يحدد مفهوم الثقة بالنفس</p> <p>- يدرك أهمية الثقة بالنفس</p> <p>- يحدد أسباب الثقة بالنفس</p> <p>- يتعرف على أسباب فقدان الثقة بالنفس</p> <p>- يحدد العوامل والأساليب التي</p>	الثقة بالنفس	<p>١٧ - ١٩-١٨</p>

				تزيد الثقة بالنفس - يمارس تلك الأساليب لزيادة ثقته بنفسه		
سماع قصة وإعادة تسجيلها بصوتك في وقت محدد وقياسي	هل شعرت بالتغيير في رؤيتك لموقف ما أول مرة عند إعادة تذكره أو التفكير فيه	أقلام رصاص- أوراق بيضاء- فرشاة رسم - ألوان ماء- صورتين مختلفتين	القراءة- الإطفاء - الحوار والمناقشة - الواجب المنزلي	الأهداف العامة إكساب أفراد المجموعة التجريبية بعض المعارف والمهارات والاتجاهات حول أهمية عدم التركيز الشديد على التفاصيل الأهداف الإجرائية في نهاية الجلسة ينبغي أن يكون الطالب قادر على أن: - إدراك معنى عدم المبالغة في التركيز على التفاصيل - أن يستخدم فنية الإطفاء للتخلص من المبالغة في التركيز على التفاصيل.	لا للمبالغة في التركيز على التفاصيل	٢٠

<p>تنهى الباحثة البرنامج بالشكر لأفراد المجموعة على حسن تعاونهم</p>	<p>جهاز حاسب الى جهاز عرض</p>	<p>الحوار والمناقشة - المرح والفكاهة</p>	<p>الأهداف العامة: ختم جلسات البرنامج العلاجي الأهداف الإجرائية: في نهاية الجلسة ينبغي أن يكون الطالب قادر على أن: مناقشه أفراد المجموعة التجريبية حول مدى الاستفادة من جلسات البرنامج تناول النقاط التي تمثل صعوبة لدى أفراد المجموعة التجريبية -التطبيق البعدي لمقياس الكمالية العصابية.</p>	<p>الجلسة الختامية والتقييم</p>	<p>٢١</p>
---	-------------------------------	--	--	---------------------------------	-----------

## المراجع

- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٣). دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
- منار مصطفى عبد السلام بركة (٢٠١٤). فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في خفض حدة الكمالية العصابية لدى الموهوبين من طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر.
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٣). دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب.